

100 فكرة للحصول على السعادة الحقيقية

منهج حياتي مختصر لمن أراد العيش بسعادة ونجاح

مركز الراشد
Al-Rashed Center
حيث التغيير يبدأ من الداخل
Where Change Starts Within



د. صلاح صالح الراشد

مركز الراشد
Al-Rashed Center
حيث التغيير يبدأ من الداخل
Where Change Starts Within

شركة فرانشايز الراشد®
AFi
Al-Rashed Franchise Inc.

ALRAYAH
الراية للنشر والتوزيع

توزيع



92 شارع أحمد عرابي - المهندسين - جمهورية مصر العربية
تليفون فاكس : 33446727 - 33465252 - 33026637 (02 002)
رقم الايداع : 2009 / 24131 I.S.B.N : 978 - 977 - 426 - 647 - 4

د. صلاح صالح الراشد

100 فكرة

للحصول على السعادة الحقيقية

الكويت ٢٠١٠







ص.ب: 5415 حولي 32085 دولة الكويت

اسم الكتاب	١٠٠ فكرة للحصول على السعادة الحقيقية
المؤلف	د. صلاح صالح الراشد
مقاس الكتاب	١٢ * ١٥
عدد الألوان	٢ لون
رقم الإيداع	2009 / 24131
الترقيم الدولي	978 - 977 - 426 - 047 - 6

ت: 33446727(00202) ف: 33026637(00202)

92 ش احمد عرابي - المهندسين - الجيزة - جمهورية مصر العربية

www.alrashed.net center@alrashed.net



منتدى إقرأ الثقافي

منتدى إقرأ الثقافي

لا شك أننا جميعاً ننشد السعادة، على الأقل، في غـالب الأوقـات، ولا شك أن هناك أناسـاً سـعـداء، وآخرين غير ذلك، وهو أمر نلحظه في حياتنا اليومية، كما أننا نكون أحياناً سعداء وأحياناً غير ذلك.

- ما الذي يجعل البعض سعداء، وآخرين تعساء؟
- ما الذي يجعلنا بعض الأحيان سعداء وأحياناً أخرى على غير ذلك؟
- كيف نستطيع أن نفهم معاني السعادة وصفاتها حتى نحققها متى نشاء؟
- ما صفات الإنسان السعيد؟
- ما القناعات والأركان الرئيسية للسعادة؟
- هل هناك تطبيقات عملية للحصول على السعادة؟

إن هذا الكتيب إجابة لهذه الأسئلة المهمة والتي سوف تلحظها من خلال الأفكار الموجودة فيه.

■ **كيف تستفيد من هذا الكتيب بحد أقصى؟**

١ ـ تهيأ ومسبقاً لتقبل أفكار جديدة، إن العقل المغلق لا يتطور، و«الخارطة ليست الحدود»، أي إن ما في عقلك ليس بالضرورة صحيحاً، خاصة إذا كانت حياتك ليس على النهج الذي تريد، لذا فإنه من الأفضل أن تقرأ الكتيب وكأنك ورقة بيضاء يكتب فيها لأول مرة.

٢ ـ ستجد في أدنى كل صفحة سطر فيه ثلاثة خيارات، ضع الخيار المناسب بالنسبة لك.

٣ ـ إذا تقبلت الفكرة ضع علامة صح في الخانة الأولى المخصصة لذلك حتى تعاود قراءتها لتثبتها.

٤ ـ إذا لم تقبل الفكرة فضع علامة صح في الخانة الثالث المخصصة لذلك.

٥ - إذا لم تتضح الفكرة بالنسبة لك فضع علامة صح في الخانة الثانية وناقشها، إما معي في وقتي المخصص للإستشارات المجانية أو مع غيري من المختصين أو ممن تثق بعلمهم وفهمهم للأمور.

٦ - إذا كانت لديك أفكار كثيرة غير مقبولة فانصحك بأخذ الأمر بجدية، خاصة إذا كانت حياتك تسير في سلسلة من المعاناة والمشاكل الداخلية والخارجية، لذا فأنصحك بتوعية نفسك أولاً ثم رؤية مختص.

٧ - أنا أسمح فقط بخمسة دقائق استشارة هاتفية، عدا ذلك فيتطلب منك أن تجد شخصاً مناسباً لمناقشة مجموعة الأفكار معه،

أو أن تحصل على البرنامج مفصلاً، المسمى بألبوم «السعادة في ثلاثة شهور».

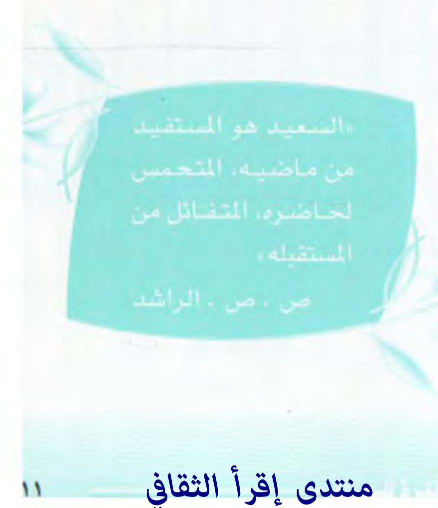
٨ ـ لا تتعجل القراءة، أنا أنصح بقراءة فكرة كل يوم فقط. اكتب التاريخ واليوم حتى تقارن مدى تطورك فيما بعد.

٩ ـ هناك طرق عملية مذكورة في الكتيب تحتاج إلى تطبيق. إن عدم تطبيقها يعني أنك غير جدي في الحصول على السعادة الحقيقية، الأماني دون التطبيق تجلب مشكلة أكثر على الإنسان من الذي يتمنى أصلاً، تمنى ثم خطط ثم طبق. كن عملياً.

١٠ ـ ستجد بعض الأفكار، بالنسبة لك، أقوى من الأخرى، وهي ما تحتاجه، عندها اكتبها في

كراستك الخاصة حتى تركز عليها أكثر، إن عقلك الباطن يدري ما يفيده أكثر، فثق به.

١١ ـ ابدأ البرنامج بركعتين لله أو دعاء كي يوفقك في تقبل وتطبيق أفضل ما في هذا الكتيب من أفكار.



منتدى إقرأ الثقافي


تعاريف ومقدمات
السعادة
الحقيقية

اليوم التاريخ / /

السعادة رضى أو تحقيق إنجاز

إن تعريف السعادة قد يختلف من شخص إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى، لكن قد يُجمع الكل على أنه شعور بالرضى في داخل النفس. إن هذا الشعور العميق بالرضى يكون إما بالقبول والقناعة بما هو موجود، أو بالطموح والحلم ثم تحقيق ذلك الطموح أو الحلم، فالسعادة ما تعدو أن تكون رضى في داخل النفس أو تحقيق لمرجو قد رسمه الشخص في نفسه.

إن السعداء إذاً بهذا التعريف هم أولئك البسطاء الذين يملكون القناعة والقبول أو أولئك الذين يحققون أحلامهم، هل أنت من أحد هذين الفريقين؟ وإن كنت فمن أي الفريقين أنت ؟

٢

اليوم التاريخ / /

السعادة أم النجاح

إن النجاح أن يرسم الإنسان هدفاً ثم يحقق ذلك الهدف. إن ذلك يتطلب أن يكون الإنسان عارفاً وبوضوح ما يريد، ثم إنه يضع للوصول لهدفه أو أهدافه خطة محكمة ومرتبة ومؤرخة ثم هو يتابع إلى أن يصل إلى هدفه، أو مطلبه ومتى ما حقق ذلك الهدف شعر بالسعادة لنيله المرجو.

إن ذلك قد يعني أن لإنسان الناجح غير سعيد، وفعلاً، فإن أغلب الناجحين غير سعداء، فهم قلقون لتحقيق أهدافهم، بالمقابل فإن أغلب السعداء غير ناجحين. لكنك تستطيع أن تكون ناجحاً وسعيداً معاً، إن هذا الهدف ينبغي أن يكون هدفك.

أصناف السعادة

بتعريفنا للسعادة قلنا: إن السعادة أن تحقق مرجواً أي بعد نجاح، أو أن تكون راض بما هو موجود أي غير ناجح، فهذان صنفان من الناس: سعيد ناجح وناجح غير سعيد. هناك صنفان آخران، أحدهما، غير السعيد غير الناجح، فلا هو سعيد وقانع بما لديه ولا هو يخطط لينجح، فهو في تعاسة وفشل، والصنف الآخر، أو قل الأفضل، هو السعيد الناجح. إذاً هذه أصناف أربعة:

(١) السعيد الناجح (٢) السعيد غيرالناجح

(٣) غير السعيد الناجح (٤) غير السعيد غير الناجح

انظر مع أي الأصناف أنت!

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكر

٤

اليوم التاريخ / /

من معاني النجاح

إن النجاح ليس بالضرورة الشهرة أو المال أو المنصب.... وإن كانت تلك نجاحات ، إن النجاح قد يكون شيئًا لا يقدره الآخرون، لكنه قد يكون قمة النجاح. إن الرجل الذي يدعم أولاده ليكملوا دراساتهم، والمرأة التي تربي أطفالها ليكونوا من السعداء والناجحين، هذان في نجاح.

إن الآخرين قد لا يدركون ذلك، ولكن الله يدرك ذلك، والزمن كفيل بتقدير ذلك ولو بعد حين، إن الرجل العابد الذي كان يطوف بالمدينة كل يوم يحصنها من الشرور، والمؤذن الذي يوقظ الناس فجرًا للصلاة والفلاح، والمرأة التي تقش المسجد، والشاب الذي يسعى في حاجة الملهوف،لفي قمة النجاح.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المهتمين ☐ لم أقبل الفكرة ☐

حتى تكون سعيدًا ناجحًا

أيهما أفضل: أن تكون ناجحًا أم سعيدًا؟ أن تكون سعيدًا ناجحًا معًا! أفضل من وضع قانون الأفضلية بين الخيرين. لقد قلنا إن السعيد عنده القبول والرضا، وقلنا إن الناجح يعرف جيدًا ما يريد، ويخطط لما يريد، ثم هو يحق ما يريد. إنك حتى تجمع بين خير الأمرين: السعادة، والنجاح فعليك أن تعرف أولاً ماذا تريد، ثم تخطط جيدًا لتحقيق ذلك (تعلم كيف تخطط لحياتك). كما إنه ينبغي عليك من بداية وضعك للخطة -بعدما حددت ما تريد- أن تقبل وضعك الحالي وتعمل علي تغييره بتدرج وفي خطتك المرسومة، فبالقبول والتخطيط والعمل تصل لخير الأمرين.

٦

اليوم التاريخ / /

سعادة الدارين الدنيا والآخرة

لقد اقتبست من الإمام ابن القيم عنوان كتابه الذكي ، فالناس في غالب أحوالهم لم يتعودوا أن يجمعوا بين الخيرات، بل يعيشون في مستنقع المقارنات والأفضليات، إن الناس في هذه المسألة أربعة أصناف:

١ . سعيد في الدنيا والآخرة، فذلك المؤمن الفطن، وذلك خير الناس.

٢ . سعيد في الآخرة غير سعيد في الدنيا، فذلك المؤمن غير الفطن.

٣ . سعيد في الدنيا غير سعيد في الآخرة، فذلك غير المؤمن الفطن.

٤ . غير سعيد في الدنيا ولا الآخرة، فذلك غير المؤمن غير الفطن، وذلك الخسران المبين.

تقبلت الفكرة ☐ لم أقبل الفكرة

٧

اليوم   التاريخ   /   /

السعادة علم وعمل

إن السعادة مبنية على ركنين رئيسيين: العلم والعمل. إن الذي لا يعلم -ولو طبق- فقد لا يكون سعيدًا؛ لأن تطبيقه قد يكون خطأ. والذي يعلم ولا يعمل لن يجني ثمرات حقيقية؛ إن عمله مخزون غير مستخدم.

إن مثل الذي يعلم ولا يطبق كمثل الذي يريد اللياقة والصحة البدنية ولكنه لا يتدرب ولا يحافظ على الغذاء الصحي.

ومثل الذي يعمل ولا يعلم كمثل الذي يسافر دون أن يعرف الطريق المؤدية إلى جهته، فهو بذلك كلما سار أكثر كلما ضاع أكثر!.

إن المطلوب أن تعلم أولاً ثم تطبق ثانيًا.

تقبلت الفكرة | سأناقشها مع المهتمين | لم أقبل الفـ

٨

اليوم التاريخ / /

فوائد السعادة

إن للسعادة فوائد ينبغي أن يعرفها الإنسان ليسعى لها ويطلبها، فالسعادة سلعة غالية:

١- السعادة تمنح الإنسان راحة نفسية وقبولذاتي.

٢- السعادة تُدخل على الأسرة السرور والفرح والهدوء.

٣-السعادة تربي الأولاد على طبيعة الحياة الإيجابية.

٤- السعادة تساعد الإنسان على الاهتمام بالأهداف السامية بدلاً من الانشغال بالنفس والجسد.

٥- السعادة تمنح الجسد انسجامية رائعة؛ مما يجعل أجهزة الجسد المتنوعة تعمل بنظام وإتقان.

٦- السعادة تُعطي الشخص الفرصة أن يكون مبدعًا ومخترعًا.

٧- السعادة تُضفي على المجتمع الفرحة؛ فينسجم وينتج.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع الوالدين ☐ لم أقبل الفكرة ☐

اليوم التاريخ / /

ماذا يخسر من ليس سعيدًا؟

إن عواقب الشخص غير السعيد وخيمة:

١. المشاعر السلبية من اليأس والإحباط والقلق والاكتئاب والاضطراب والضيق.

٢. الآثار السلبية الجسدية من أمراض وأعراض صحية تبدأ بالقليل، كالصداع واللوعة والدوخة، وتنتهي بالشديد، كالسرطان وأمراض القلب والتجلطات.

٣. المشاكل الأسرية مع الزوجة والأولاد.

٤. الذرية التعيسة؛ ذلك أنه مَثَلٌ غير جيد لأولاده الذين ينقل لهم الطرق غير السليمة في التعامل مع مجريات الحياة.

٥. المشاركة في صنع مجتمع مضطرب وغير منتج.


شروط
السلطة
قناعات مبدئية

١٠

اليوم   التاريخ   /   /

الشرط الأول: السعادة رغبة أكيدة

ينبغي أن تكون السعادة مطلبًا ملحًا ورغبة أكيدة من قِبَل الشخص الذي يريدها. إن الشخص الذي لا يرغب بالسعادة لن يحصل عليها.

إن هناك الكثيرين في أعماق أنفسهم، لا يرغبون بالسعادة رغم أنهم قد يقولون أنهم يريدونها، مثل الشخص الذي يشعر بالتأنيب من كونه سعيداً ووالداه لم يكونا سعيدين أو الذي يظن أن السعادة في الآخرة فقط، كما قال بالنسبة له طبعًا!

اسأل نفسك: هل تريد فعلاً أن تكون سعيدًا؟ حتى ولو كان آخرون غير سعداء؟ أنت إن اخترت ألا تَسْعَد؛ فقد أضفت نفسك لقائمة التعساء.

☐ تقبلت الفكرة   ☐ سأناقشها مع المهتمين   ☐ لم أقبل الفكرة

١١

اليوم التاريخ / /

فاقد الشيء لا يعطيه

هناك أناس غير سعداء لأن آخرين غير سعداء! هكذا هم يقولون. الحقيقة أن أغلب الناس غير سعداء؛ لأنهم كذلك في داخل أنفسهم وبسبب أنفسهم، حتى ولو سعد الآخرون فلن يسعدوا؛ لأنهم لا يملكون السعادة.

إن الإنسان الحريص على إسعاد الآخرين يجب أن يكون هو أولاً سعيدًا؛ لأن فاقد الشيء لا يعطيه. كيف يعطي السعادة من لا يملكها؟ إن مثل ذلك كمثل الذي يُهْدِي المال وهو لا يملكه؛ ولتكن لديك أولوية، ويكفيك لإسعاد الآخرين أن تكون أنت نفسك سعيدًا.

تقبلت الفكرة | سأناقشها مع المهتمين | لم أقبل الفكرة

١٢

اليوم التاريخ / /

السعيد عطاؤه دائم

أن الإنسان السعيد -حتى ولو كان عطاؤه قليلاً فعطاؤه دائم، بينما غير السعيد منشغل بنفسه ومشاكله. كما إن القلق والاكتئاب اللذين يلاحقان غير السعيد سوف يجلبان له مشاكل أخرى في الصحة والنفس والتعامل مع الآخرين.

لذا فإنه كما في الحديث النبوي «قليل متصل خير من كثير منقطع». إن عطاء السعيد القليل خير من عطاء غير السعيد، ولو كثر.

إن السعيد من خير عطاياه أنه قدوة حسنة لغيره، ويكفي أن يفعل ذلك، فهو أينما حل نشر السعادة؛ فهو مفيد ومستفيد. كن فعلاً راغبا بالسعادة.

تأملت الفكرة ☐ سأناقشها مع المهتمين ☐ لم أقبل ال...

١٣

اليوم التاريخ / /

السعيد يدخل الجنة

من الأقوال الشهيرة لشيخ الإسلام أحمد بن تيمية -رحمه الله - : «إن في الدنيا جنة، من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة».

وكان خليفة الأمة المؤمنة أبو بكر الصديق -رضي الله عنه- يقول: « والله لو يعلمون ما نحن فيه من حلاوة الإيمان - أي السعادة والرضا- لجالدونا عليها بالسيوف».

إن الذي يملك هذا الشعور الطيب المليء بالرضا والإيمان لسوف يشعره في الآخرة يقينًا؛ لأن السعيد راض متوكل مستكين، بينما التعيس ساخط مسقط على الظروف والأشخاص والأقدار.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المهتمين ☐ لم أقبل الفكرة ☐

١٤

اليوم التاريخ / /

الشرط الثاني: السعادة مهارة تكتسب

إن السعادة سلعة غالية، ولا تأتي للإنسان اعتباطًا أو عطية، بل إنها مهارة تكتسب. إن من يتمنى السعادة فقط لسوف يظل يتمنى ولن يجني ثمرة حقيقية.

إن الإنسان لا يولد سعيدًا ولا تعيسًا، بل على الفطرة، كالخرقة البيضاء، فأبواه والبيئة وأفكاره -فيما بعد- يشكلونه ويبنون شخصيته.

إنك أن أردت أن تكون سعيدًا فلابد أن تتعلم السعادة وطرقها أولاً، ثم تكتسب مهاراتها وتطبقها حتى تصبح جزءًا منك. إن في هذا الكتيب مجموعة من المهارات القابلة للتطبيق فورًا (برنامج "السعادة في ثلاثة شهور" برنامج تفصيلي وعملي).

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المهتمين ☐ لم أقبل الفـ...

١٥

اليوم التاريخ / /

الشرط الثالث: أنت المسئول

كل إنسان غير سعيد لهو السبب في ذلك (يأتي شرح قانون الجذب بالتفصيل) ، فهو إما أن يكون لا يعلم فعلية أن يتعلم ، وإما أن يكون لا يطبق؛ فعليه أن يطبق.

التعساء متعودون علي الإسقاطات، هم دائمًا يرمون الآخرين والظروف بالتسبب. إن هذه الإسقاطات تريح الشخص، لكنها كالمخدر الذي يعمل وقتيًا فقط ولا يُصلح شيئًا، بل لو أن الإنسان استمر عليه فقد يركن إليه ويمسي من الصعوبة تركه.

إن الشخص الذي يديم الإسقاطات بحاجة إلى أن يتحمل المسئولية ولو قليلاً. إن السعيد هو الذي يقول: «أنا المسئول».

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المهتمين ☐ لم أقبل الفكرة ☐

١٦

اليوم التاريخ / /

المسؤولية قوة

قد لا يكون من السهل الاعتراف بالمسؤولية أحيانًا، لكن الشخص الذي يعترف بأنه المسؤول هو فقط الشخص الذي يملك القوة.

إنك عندما تعترف بأنك المسئول، فإن ذلك يعني أنك تقول: أنا أخطط.. أنا أستطيع.. أنا أقرر.. أنا أتعلم... أنا أطبق.. لكن من يوقع مسؤولية سعادته أو تعاسته على آخرين أو ظروف فهو لا يملك القرار، إن قرار سعادته بيد الآخرين أو الظروف. احذر من شباك هذه الحيلة. قل: أنا المسؤول، واملك القوة، بعدها تعلم ومن ثم طبق، ردد دائمًا المسؤولية قوة، وأنا على قدر المسئولية.

تقبلت الفكرة


تعاريف ومقدمات
السعادة
الحقيقية

١٨

اليوم التاريخ / /

ماذا لو خيرت بين الصواب والسعادة؟

يري الباحث د. ناثيال براندين (Branden) من خلال دراساته التي استغرقت خمسة وثلاثين عامًا، أن أكثر الناس لو خُيِّروا بين أن يكونوا على صواب أو أن يكونوا سعداء، فسوف يختارون أن يكونوا على صواب! إن ذلك يعني أن الشخص الذي يعتقد أن الدنيا شقاء سوف يثبت ذلك وسيختاره، قس على ذلك الذي عانى من الاضطهاد وعاش القسوة، والذي يعيش في الحروب أو الاضطهاد السياسي أو الضغط الاجتماعي أو الجوع أو أنواع البلايا المختلفة، فجلهم يختار مرافقة الصواب على السعادة. إذا كنت قد مررت بأي أنواع البلايا -وكلنا مر بذلك- فاختر السعادة على أن تكون على صواب.

☐ تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المهتمين ☐ لم أقبل الف...


منشأ
السعادة والتعاسة

١٩

اليوم التاريخ / /

أنت نتاج فكرك

المدرسة الإدراكية (المعرفية) تقوم على قاعدة «أنت نتاج فكرك»، وهذه المدرسة الأقوى اليوم، فأصل كل سلوك في الإنسان فكرة. ومجموعة أفكار تنشأ سلوكاً، ومجموعة سلوكيات تنشأ عادة، ومجموعةعادات تكوِّن الشخصية. فالشخصية عبارة عن عادات متنوعة، وكل عادة تحتوي على سلوكيات متنوعة، وكل سلوك منشأه فكرة. فالفكرة أصل الشخصية الأول. إن مثل الفكرة كمثل الجينة (DNA) الصغيرة الموجودة في الجسم، فهي أصل الحياة، إن مجموعة هذه الجينات تكوِّن عضواً أوجسماً في الجسد، ومجموعة الأعضاء تكوِّن الجسد، الفكرة منشأ التكوين.

☐ تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

الفكرة قوة معمرة أو مدمرة

إن الفكرة إذا كانت تنشأ سلوكاً، وبالتالي تكوّن عادات والتي تشكل شخصية الإنسان، فإنها، إذاً، أصل التعمير أو التدمير. إن كل مصلح أو مفسد في الأرض ينطلق من وراء فكرة، مجموعة الأفكار يسميها الدين الإسلامي الحنيف عقيدة. العقيدة أقوى محرك للشعوب تعميراً أو تدميراً. لهذه الدقيقة فقد حرص الإسلام على النية. والقرآن الكريم والسنة النبوية مليئة بالتنبيه على هذا الموضوع تصريحاً وتلميحاً.

كما حرص الدين على العقيدة السليمة التي تنشأ جيلاً صالحاً أو فاسداً، ينبغي أن تكون مهتماً وحذراً لأنواع لأفكار التي تدخل عقلك وتتقبلها.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

٢١

اليوم التاريخ / /

اكتشف قناعاتك عن السعادة

إذا كان هذا الحال كما قلنا بأن الفكرة أصل السلوك، وأن الفكرة معمرة أو مدمرة، فمن المهم جداً جداً أن تكتشف قناعاتك (أفكارك) تجاه مطلبك الأكيد ورغبتك السامية في الحصول على السعادة.

هذه الجلسة قد تكون أهم جلسة بالنسبة لك في البدء في سعادتك. قم بعمل جلسة هادئة في مكان مريح بالنسبة لك ثم اسأل نفسك ما السعادة؟ اسأل هذا السؤال ١٠ ـ ٢٠ مرة ثم اكتب الإجابة فوراً في ورقة. بعدها قم بتقسيم القناعات التي خرجت فيها إلى سلبية وإيجابية حتى تعرف سبب سعادتك أو تعاستك، أكثر الناس يكتشف من هذه الجلسة موقع الخلل!

☐ تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

٢٢

اليوم   التاريخ   /   /

سيطر على قاعدة التحكم

لقد عرفت إن الفكرة هي قاعدة التحكم التي تنشأ سلوكيات إيجابية كالسعادة والسرور والفرح والعمل، أو سلبية كالاكتئاب والقلق والإحباط، الآن سيطر على أفكارك التي هي منشأ سلوكياتك. أنت إن فعلت ذلك فسوف تسيطر على سلوكياتك، وإذا تحكمت في سلوكياتك فسوف تنشأ عادات إيجابية ومرغوبة وإذا فعلت ذلك فسوف تتمتع بشخصية أنت رسمتها كما تريد.

إن السعداء والناجحين بكل بساطة لديهم هذه الخاصية في التحكم بمصدر السلوكيات. إنك لتعرف السعداء والناجحين من خلال سلوكياتهم.

تقبلت الفكرة ☐ ناقشتها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

اليوم التاريخ / /

قوِّي قواتك الخاصة

عندما يعترض الإنسان أي حدث، فإن أول شيء يعمل عنده أفكاره. فإذا كانت أفكاره إيجابية تحكم في الحدث وسيطر عليه بل وربما قلبه لصالحه. أما إذا كانت سلبية فإنه يتفاعل مع الحدث خطأ وقد يحزن أو يقلق ومن ثم يتصرف في غير صالحه.

قوي من أفكارك الإيجابية وذلك بتعزيزها والتأكيد عليها يومياً. اكتبها في ورقة، أو كررها بصيغة أرجوزة، أو قم بعمل تمرين ١٢ × ١٤ الفعال (موجود في برنامج السعادة في ثلاثة شهور)، أو احتفظ بها في ورقة في جيبك، أو ضعها في ملصقات وعلقها في أماكن تمر عليها مراراً يومياً. ابدع في تثبيت الأفكار الإيجابية.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم   التاريخ   /   /

اقلب الأفكار السلبية لصالحك

هل تريد أن تجعل كل أفكارك تعمل من صالحك؟ من خلال معرفتك في التمرين الذي قمت به سابقاً لقد اكتشفت أن لديك أفكاراً إيجابية وأخرى سلبية، الإيجابية أنت تقوم الآن بتثبيتها، أما السلبية فاكتبها ثم غيرها إلى إيجابية. لنفرض أن من الأفكار التي خرجت عن السعادة «السعادة صعبة». اقلبها «السعادة مجرد شعور وأنا مصدره»، أو «السعادة سهلة فقط تحتاج إلى ممارسة». لو كان لديك فكرة سلبية مثل «السعادة لمن يملك مالاً» اقلبها «السعادة تنشأ من الداخل»، فكرة «السعادة في الآخرة فقط» اقلبها إلى «السعادة حق المؤمن في الدنيا والآخرة» وهكذا.

☐ تثبيت الفكرة   ☐ سأناقشها مع المؤلف   ☐ لم أقبل الفكرة

٢٥

اليوم التاريخ / /

تأكد فعلاً من رغبتك بالسعادة

ينبغي قبل أن تبدأ أي تطبيقات عملية أو أي برنامج أن تتأكد فعلاً من رغبتك في ذلك الشيء، بالتحديد هنا، تأكد من رغبتك في السعادة.

لاتبدأ برنامجاً أو تطبيقاً حتى تتأكد من هذه النقطة أولاً. ابدأ بالإجابة على هذه الأسئلة: هل أنت فعلاً تريد السعادة؟ هل لو أعطيت السعادة الآن فستوافق فوراً؟ إذا أجبت بلا أو ترددت في الإجابة فينبغي أن تحسم هذا الموضوع أولاً فلربما تكون قناعاتك السلبية قوية، وتحتاج أن تقلبها. اطلب استشارة من مختص، اقرأ كتاباً مفصلاً عن السعادة وما تستفيد منها.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

الألم والمتعة

كل سلوك في الإنسان ينتهي إلى مسألتين مهمتين: الحصول على المتعة أو تحاشي الألم، وقد يكون في الغالب الاثنين معاً، هذا المفهوم الذي طرحه الإمام الماوردي قديماً، هو مفهوم الترغيب والترهيب، أو الخوف والرجاء، وقد تبرمجت النفس عليه.

وكلما زاد الخوف من الألم أو الرجاء في المتعة كلما قويت الرغبة. إن أغلب الناس يتحاشى الآلام بأي وسيلة. إنك حتى تبرمج نفسك على أمر أو لكي تحصل على إرادة قوية فلابد أن تقنع نفسك أولاً بأنه من أجل تحاشي الألم أو من أجل كسب المتعة، أو من أجل الاثنتين معاً.

تقبلت الفكرة | ناقشتها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

٢٧

اليوم　　　　التاريخ　　/　　/

الألم والمتعة في السعادة والتعاسة

حتى تطبق مفهوم الألم والمتعة عملياً قم بعمل تمرين استشعار الألم في عدم حصولك على السعادة، واستشعار المتعة في حصولك على السعادة.

١ ـ اكتب في كراسة خاصة بك عشرة عواقب يمكن أن تحصل لك لو لم تحصل على السعادة (استعن إن شئت بفكرة «ماذا يخسر من ليس سعيدا؟»).

٢ ـ استشعر كل عاقبة ثم اكتب في صفحة ثانية عواقب هذا الأمر لو استمر بعد عشر سنوات من الآن!

٣ ـ اكتب في صفحة جديدة عشرة نتائج ستحصل عليها لو كنت في غاية السعادة (استعن بفكرة «فوائد السعادة»).

٤ ـ فاقم الشعور باستشعارك تلك النتائج الإيجابية بعد عشر سنوات أيضاً.

تقبلت الفكرة ☐　سأناقشها مع المؤلف ☐　لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

اقنع نفسك بالقدرة على إسعادها

لو استطعت أن تقنع نفسك بأنك تستطيع فسوف تستطيع. القناعة هي الحائل أو المعين للحصول على ما تريد.

اكتب في كراستك الخاصة عشر قناعات بأنك فعلاً تستطيع أن تكون سعيداً. لا تلتفت إلى المحبطات الآن ركز على القناعات الإيجابية، انظر إلى مواقف سابقة نجحت فيها، أو إلى إنجازات حققتها، ثم اكتب القناعات التي تنص على أنك تستطيع.

مثل «لقد نجحت في التغلب على غضبي وأنا أستطيع أن أنجح في الحصول على السعادة» أو «إن الله لا يخيب أمل آمل».

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة


صفات السعيد

٢٩

اليوم التاريخ / /

الأبعاد الزمنية

كلنا يعيش حاضراً ويحمل ماضياً ويسعى لمستقبل. إن الشخص المكتئب يعيش في بُعد الماضي، فهو دائم التفكير في ما حصل؟ وكيف حصل؟ ولماذا حصل؟ والشخص القلق يعيش في بُعد المستقبل، فهو دائم التفكير فيما قد يحصل، وكيف لو حصل؟

أما السعيد فهو الذي ينظر إلى الماضي كصندوق تجارب يستفيد من صوابه وأخطائه وإلى الحاضر كميدان للتحدي والدافعية، وإلى المستقبل كممر منير يحقق فيه طموحاته، لذا فإن السعيد هو المستفيد من ماضيه المتحمس لحاضره المتشوق لمستقبله.

تقمصت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

السعيد ومواجهة الأحداث

مواجهة الأحداث الحياتية اليومية وطريقتها هي التي تحدد سلوكيات الإنسان السعيد وغير السعيد؛ فالسعيد عندما تأتيه مشكلة، فإنه ينظر إليها على أنها لن تدوم (بُعد الديمومة) فلا ييأس، وعلى أنها في هذا الجانب من حياته فحسب (بُعد التعميم)، فلا يعممها، وعلى أنه مجتهد وقد يخطئ وقد يصيب (بُعد التشخيص) فلا يؤنب نفسه ويحيل عليها كل الأسباب.

إن السعيد يستبقل الأحداث على أنها تحمل رسالة، وينظر إلى المشاكل على أنها فرص للتغيير، والسعيد يتفهم الآخرين ويعذرهم على اجتهاداتهم الخاطئة مع حرصه على نفسه وغيره.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

السعيد في تعامله مع نفسه

لاتجد شخصاً سعيداً وهو لا يحسن التعامل مع نفسه وذاته. إن الشخص السعيد هو الشخص الذي يقدِّر نفسه ويحترمها، فهو يقدر لله خلقه، والله سبحانه قد أحسن خلقه وكرمه، وقد يخطئ في اجتهاداته أحياناً وفي رغباته أحياناً أخرى، لكنه سرعان ما يتوازن ويعذر نفسه ويرسم خطه.

ولأن السعيد يحترم نفسه ويقدرها ويحبها فإنه يعطيها حقها من الراحة والمتعة، والثقافة والعلم، والصحة والرياضة، والجمعة مع الإيجابيين والبهضة الروحانية. إن السعيد يكرم نفسه فليس بالفدائي الذي يقتل نفسه من أجل الآخرين (يأتي تفصيل برنامجه).

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

السعيد في تعامله مع الآخرين

لقد قلنا أن السعيد ليس بالفدائي الذي يهب نفسه ضحية للآخرين، لكنه أيضاً ليس بالأناني الذي لا يفكر إلا في نفسه، فهو جزء من أسرة ومجتمع وأمة وعالم. فلديه أعمال واهتمامات يخدم فيها أسرته ومجتمعه وعالمه، وهو بذلك يوازن بين نفسه والآخرين.

والسعيد لديه قبول للآخرين، فهو يقبل جهلهم واجتهاداتهم وطرق تعاملهم واختلاف سلوكياتهم، فهو لا يقسم شخصيات وسلوكيات الناس كما يشاء، بل يقبلهم كما هم، وهو في حل في اختيار الأنسب له في المعاشرة والصداقة، كما أنه يسمح للآخرين في أن يختاروا من يناسبهم أيضاً.

تقبلت الفكرة | سأناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

السعيد إيجابي

إن الشخص السعيد هو الذي يتفاعل مع الحياة، فلا يجلس في بيته ينتظر سعادته وهو يتشكى، بل يبحث ويقرأ ويسمع ويشاهد ويحضر الدورات والندوات والمؤتمرات ويسافر لطلب العلم الذي يريده. ثم هو لا يركن إلى السماع والقراءة فحسب، بل يتفاعل ويطبق، فهو أحياناً يصيب وأحياناً يُخطئ، لكنه حتماً في الطريق يصل إلى ما يريد.

والسعيد يفكر دائماً بطريقة إيجابية ربحية له ولغيره. فهو دائم التغيير والتطور والتنمية، لا ينفك عن فعل ذلك أبداً، وهو يعلم أن الحياة تقف عندما يقف التطور والتعلم.

اليوم التاريخ / /

السعيد والتعامل مع مشاعره

إن السعيد إنسان يعتريه القلق لكنه في معظم أوقاته مسترخ، يكتئب لكنه في معظم أوقاته فرح، يبكي لكنه في معظم أوقاته يبتسم، يتعب لكنه في معظم أوقاته مستريح، يضطرب لكنه في معظم أوقاته متزن، يتشكك لكنه في معظم أوقاته مستيقن.

إن السعيد، بمعنى آخر، لا يستنكف أن يكون إنساناً بمشاعر وأحاسيس، وهو عندما تأتيه يتقبلها ويعطيها وقتها للتعبير، لكنه لا يرضى أن يكون آلة حزن وتنديد واضطراب، كما أنه لا يرضى أن يكون ضحية بل هو يتقبل واقع مشاعره وأحاسيسه وفور هدوئها يعمل على تحسينها بالعلم والعمل والإصرار.

تقبلت الفكرة ☐ ناقشتها مع المؤلف ☐ تم قبول الفكرة

منتدى إقرأ الثقافي


الجوانب الأربعة
للسعادة

٣٥

اليوم التاريخ / /

السعادة في التوازن

ما من أمر في الدنيا إلا وله وسط وطرفان. والقاعدة تقول: لا إفراط ولا تفريط، أو كما في القاعدة الشرعية: «لا ضَرر ولا ضِرار».

المعتدلون في كل أمرهم السعداء، سواء دينياً أو اجتماعياً أو جسدياً أو فكرياً .... الاعتدال منهج حياة السعداء.

من جميل ما قيل في التوازن أنه «و» ليس «أو». إن التوازن هو أن تكون في العمل عاملاً وفي البيت زوجاً ومع الأولاد أباً ومع الأصدقاء صديقاً وفي المسجد عابداً وفي السفر سائحاً. إن التوازن أن تعطي، كما قال المصطفى ﷺ: «كل ذي حق حقه».

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم   التاريخ   /   /

الجوانب الأربعة في الحياة

يطرح د. ستيفن كافيه (Covey) في كتاباته الكثيرة مفهوم النجاح والسعادة في التوفيق بين الجوانب الأربعة الرئيسية في الحياة، الروحاني؛ والاجتماعي والنفسي والعقلي والجسدي. وحيث أن هذه النظرية قد وافقت الهدي النبوي، كما في الحديث: «إن لربك عليك حقاً، وإن لأهلك عليك حقاً، وإن لنفسك عليك حقاً، وإن لجسمك عليك حقاً، فاعطك كل ذي حق حقه». فهذه حقوق وجوانب رئيسية: الرب والأهل والنفس والجسم، أي الجوانب: الروحاني والاجتماعي والنفسي والجسدي، والمنهج الصحيح أن يؤدي الإنسان هذه الحقوق بالتمام والتساوي ويوفق بينهم.

☐ تبنيت الفكرة   ☐ سأناقشها مع المؤلف   ☐ لم أقبل الفكرة

الرؤية الروحانية

إن المعاني العميقة والمبادئ الرئيسة المتعلقة باتصال الروح فيما هو خارج عنها يسمى الجانب الروحاني؛ فالاتصال بالله عزَّ وجلَّ وبالملائكة، وبالغيب، وبالقدر في الجانب الروحاني. كما أن الاتصال بالوجود وبالعالم ككل يعد من هذا الجانب أيضاً.

ويُدخل بعض العلماء جوانب المبادئ والاعتقادات العميقة في الجانب الروحاني، كمبادئ العدل والرحمة والحب المطلق والتفكر في ملكوت الله والاتصال به، إن هذا الجانب يُعتبر من أكثر الجوانب أهمية وتأثيراً على النفس البشرية.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

التغيير في الروحانية تغيير عميق

بعض المختصين يطلقون على هذا الجانب لفظ الرؤية (Vision) بدلاً من الروحانية، ولقد صار من المعلوم بالضرورة أن الأفراد والمؤسسات الذين يحملون رؤية واضحة هم الذين يؤثرون وينجحون في تحقيق أهدافهم، وأن الذين لا يحملون رؤية واضحة ينزلقون في الطريق.

إن التغيير في الجانب الروحاني تغيير عميق وسريع للتغيير في العادات والسلوكيات التي لدى الإنسان. كيف ترى نفسك؟ من أين تستمد قوتك؟ ما الذي تعتقده عن الخالق؟ ماذا يمثل ملكوت الله بالنسبة لك؟ ماذا تعني المبادئ العميقة والسامية؟ أجب لتتفهم.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

أركان الجانب الروحاني الرئيسية

يدخل ضمن هذا الجانب مسائل كثيرة لكني أقتصر هنا على مسألتين تعتبران ركني هذا الجانب:

١ ـ الإيمان بالله: وهو الركن الأصيل والأساس المتين الذي به قصر طريق الساعين إلى السعادة والباحثين عنها، ﴿من عمل صالحاً من ذكر وأنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة﴾.

٢ ـ الولاء والبراء: ويقصد به الولاء للخير والصواب والبراء من الشر والخطأ. ما لم يكن الإنسان موالياً معادياً فإنه يتعس. ولاء العدل والمساواة والشفقة وعداء الشر والظلم والاضطهاد أساس في الجانب الروحاني. ومن لم يعادي الشياطين لن تصاحبه الملائكة.

اليوم **التاريخ** / /

الجانب النفسي العقلي

إن الاهتمام بهذا الجانب من أصول السعادة. وكل العجب لشخص يريد أن يكون سعيداً وهو لا يهتم بنفسه وعقله. حتى تملأ الكأس الممتلئ بالشراب الفاسد بماء صاف فلابد أن تفضيه أولاً. وأنت حتى تشعر بالسعادة فلابد أن تفضي المشاعر السلبية أولاً. مادمت ممتلأ بالمشاعر السلبية والكبت النفسي فلا مكان لمشاعر إيجابية. جلسات الاسترخاء والتأمل والتحنث (خاص بالأنبياء) والتفكر أكثر من ضروري لتفضية المشاعر المكبوتة والمتراكمة.

إن تجاهل النفس والاهتمام بها وتطويرها وتنميتها وتعليمها يضمن للإنسان التعاسة حتماً.

المؤمنون أسعد الناس

لما كـان المؤمنون مـرتبطين بالذي خلق الكون بمجـراته وكـواكبـه ومـخلوقـاته. فقـد سـهَّل عليـهم إدراك مفهومه وتفسير منطوقه. وكل مؤمن كامل الإيمان فهو كامل السعادة، وليس ذلك لأحد إلا المؤمن الكامل الإيمان.

لكن ينبغي الإشارة إلى أن أغلب المؤمنين غير سعداء رغم أنهم أسعد من غيرهم بالعموم، لأن الخلط يعتريهم من تطرف أو تسيب أو فهم خاطئ أو ممارسات منحرفة بحق أنفسهم أو أهلهم أو الآخرين. فالمؤمن غير السعيد ينبغي أن يراجع نفسه أو منهجه! فإما أن يكون على منهج خاطئ، وإما أن يكون لا يفهم المنهج جيداً، وإما أنه لا يطبق!

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

العلم نور القلوب

إن العلم مقدم على كل شيء، وجميل جداً ومحكم أصلاً أن يكون القرآن الكريم أول ما نزل دعا للعلم فقال: ﴿اقرأ﴾. ورفع الإسلام من منزلة العلم والعلماء إلى أعلى المراتب وأجل المناصب.

إن العلم غذاء الروح وبه تدرك أسرار الوجود وفيه ترفع الأمم أو تنخفض وله الريادة والقيادة.

إن الشخص الذي يهتم بالعلم والتعلم هو الذي ينير قلبه إذا أظلم وعقله إذاتشتت وروحه إذا طفأت.

إني لتأتيني أوقات أقول فيها لا تزال الدنيا في خير أبداً ما دام العلم والكتاب منتشر ومتوافر للناس.

تقبلت الفكرة | سأناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

٤٣

اليوم　　　　التاريخ　/　/

الجانب الاجتماعي

إن هذا الجانب مهم جداً أيضاً؛ إذ الإنسان لا يعيش في هذا الكوكب وحيداً بل له أقارب وأصدقاء وأولاد وزملاء، ويتعايش مع أناس وشعوب. والإنسان بغيره يأنس وتكتمل فرحته ويحقق نجاحه، وبالآخرين ينتصر ويؤيد ويُنجز.

ويقصد بالجانب الاجتماعي حسن إدارة علاقتك مع الآخرين: الزوج، الأولاد، الوالدين، الأقارب، الأصدقاء، زملاء العمل، الناس الآخرين من المواطنين والمقيمين في البلد، والشعوب الأخرى.

ومن أهم الأسس المهمة في الجانب الاجتماعي الصداقات والتي يجب الانتباه لها.

تقبلت الفكرة ☐　سأناقشها مع المؤلف ☐　لم أقبل الفكرة

الجانب الجسدي

إن الإنسان روح وعقل وجسد. بهذه المكونات الثلاثة هو يعيش، وهي أركان وجوده، فالجسد عنصر مهم في وجوده إذا تلف انتهى وجوده من الحياة الدنيا وانتقل إلى الحياة الأخرى. والإنسان إن لم يراعي صحة جسده وصيانته وباستمرار شغله الجسد بالأمراض والأعراض. وهو إن انشغل بجسده أعرض عن أشياء كثيرة يمكن أن يحققها في حياته.

من هذا المنطلق فإن الاهتمام بالجسد أولوية قصوى. ونريد من الجسد كما سيأتي في التطبيقات العملية الغذاء الصحي والصيانة المستمرة والرياضة البدنية الدائمة.

سأناقشها مع المؤلف لم أقبل الفكرة

محور السعادة

ذكرنا أن الجوانب الرئيسة في الحياة: الروحاني والاجتماعي والنفسي والجسدي، وذكرنا أن النبي المصطفى ﷺ قد ذكرها ثم قال: «فاعط كل ذي حق حقه». إن سر السعادة يكمن في إعطاء هذه الجوانب وبتوازن. إن الخلل في جانب من هذه الجوانب يربك سعادتك، لذا فالمطلوب أن تقوم بعمل برنامج يومي ومحكم يتناول هذه الجوانب. لقد قمت بإعطائك مجموعة من الاقتراحات المدروسة في هذا الكتيب قم بتطبيقها يومياً.

قد يكون عند البعض تركيز على جانب ونقص في آخر، حلل وضعك، ثم أكمل نقصك.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

منتدى إقرأ الثقافي



القدر نظام محكم

إن الله عزَّ وجلَّ خلق الكون بإحكام وجعل فيه نظماً سماها سنناً تعمل بدقة واستمرارية ولا تحابي أحداً، قال تعالى: ﴿إنا كل شيء خلقناه بقدر﴾، أي بإحكام ونظم وتقدير متقن. فالمجرات تتمدد وفق نظم والكواكب تسير في فلك متقن، والأرض تدور حول نفسها وحول شمسها باعتدال، والإنسان آية من آيات الله العظمى، أجهزة مناعة وأعصاب وهضم وغدد وجينات، وفيه سكريات بسيطة هي التي تحرك العقل فتنشأ فكرة، فتدير الفكرة جسداً متقناً معقداً... نظام أيما نظام. هذا في السنن الظاهرة، وهناك سنن معنوية غير ظاهرة كثيرة جداً، منها سنة الجذب، وهو من أخطرها.

تقبلت الفكرة | ناقشتها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

اليوم   التاريخ   /   /

السنن الكونية تعمل في كل الأحوال

باستثناء حالات نادرة جداً سماها الشرع الحنيف معجزات، وهي لا تحصل إلا للأنبياء الذين انتهى عهدهم بوفاة آخرهم عليهم جميعاً الصلاة والسلام، باستثناء هذه الحالات فقط، فإن السنن الكونية تعمل وفق ما رُسم لها عَلِم الإنسان نظمها أو لم يعلمها. فسنة النار، مثلاً، الحرق والحرارة الشديدة، فلو أن إنساناً لم يعلم أنها تحرق ووضع يده فسوف تحرقه علم أم لم يعلم، ومثل ذلك في بقية السنن كالقطع للسكين، والحصاد للزرع بعد حرث وسقي، وهكذا، ولو أن شخصاً استعجل النبت وهو لا يعمل سنة السقي لفترة ليستوي النبت فلن يجني شيئاً. هذه سنة كونية.

قانون الجذب من أقوى السنن الكونية

ينص هذا القانون، وباختصار، على أن الإنسان يجتذب الأحداث والأشخاص والظروف من حوله عبر موجات كهرومغناطيسية غير مرئية عن طريق عقله الباطن. إن مثل عقلك الباطن كمثل الإيريال، والرغبات في داخله كمثل الرسيفر (جهاز التحكم للتلفاز)، وأنت بعقلك الباطن ورغباتك الداخلية تجتذب الأشياء والأحداث الإيجابية والسلبية من حولك، تماماً مثل الإيريال الذي يلتقط مئات الأصوات والصور من فوق سطح منزلك!

إن الأشخاص والأحداث والأشياء الإيجابية والسلبية تحوم حولك وأنت تجتذبها بأفكارك!

انتبه!

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

مفهوم دائرة الارتياح

يُحسن طرح مفهوم دائرة الارتياح هنا كي ندخله مع سنة قانون الجذب. إن الناس عندما تكون في وضع معين ولفترة طويلة فإنها تتطبع وتتسجم مع هذا الوضع، تصبح بعد فترة مرتاحة أو مبرمجة على هذا، هذه البرمجة نسميها دائرة الارتياح، يصبح الرسيفر (الرغبات) والإيريال (العقل الباطن) مبرمج على نفس الدائرة... نفس نوعية الأشخاص، وإن اختلفوا... نفس الأحداث وإن تنوعت... نفس الأشياء، وإن تلونت.

أغلب الناس في دائرة الارتياح وعندما يود أن يتغير يشعر بالغربة، الخيار لك بالاستمرار أو الرجوع.

تقبلت الفكرة | سأناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

قانون الجذب مبدأ شرعي

يحسن عندما نذكر حقيقة علمية أو نظرية فكرية جديدة أو غريبة أن نؤيدها بالشرع، ذلك أن الشريعة والحقيقة لا تصدمان لأن الذي وضع الحقائق والشرائع هو الله سبحانه نفسه، أي أن مصدرها واحد. إن قانون الجذب مؤيد بقول النبي ﷺ عن ربه في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء». أي للعبد ما ظن! وفي هذا المعنى محتوى خطير إذ يلمح إلى أن كل ما يحصل للإنسان هو الذي جلبه لنفسه بظنه، كما في الآية القرآنية: ﴿ما أصابك من مصيبة فمن نفسك﴾!

تثبتت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم   التاريخ   /   /

قانون الجذب هو حُسن الظن

من أعظم معاني الإيمان: التوكل وحسن الظن، وهو اعتقاد رفيع لدى العارفين والمؤمنين، ومذكور في القرآن الكريم والسنة النبوية تصريحاً وتلميحاً، وكل قصص الأنبياء فيها إشارة إلى هذا المعنى الخفي والعظيم. ومن أقوال الإمام المبجل ابن قيم الجوزية: «إن الله لا يضيع عمل عامل ولا يخيّب أمل آمل». وهذه سنة كونية تنص على أن الله يجزي العاملين بعملهم ويعطي الراجين رجاءهم شريطة ألا يفقدوا الأمل ويستمروا مصرين. وفي هذا المعنى يأتي الدعاء فكل دعاء مستجاب ما لم يمل صاحبه، كما في الحديث النبي، وفي الآية: ﴿ادعوني استجب لكم﴾.

تقبلت الفكرة ☐ ناقشتها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

الأشياء تنجذب لمثلها

من طبيعة الكون أن المخلوقات التي فيه تنجذب لمثلها، فالحياة تنجذب للحياة، والحيوانات تنجذب لمثلها، والعرقيات في البشر تنجذب لمثلها، والفقراء ينجذبون إلى الفقراء، والأغنياء ينجذبون إلى الأغنياء، والسعداء ينجذبون إلى السعداء وهكذا.

وفي السماء طيور اسمها البجعُ   إن الطيور على أشكالها تقعُ

هذه طبيعة موجودة. إذا كنت غير سعيد وتود أن تتأثر بالذين حولك وتنجذب فصادق السعداء، وقد يكون صعباً في البداية الخروج من دائرة الارتياح لكن كن مصراً على الخروج منها. غير من واقعك، تمرد على وضعك، لا تستمر في الدائرة نفسها.

تقبلت الفكرة ☐ ناقشتها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

أنت تجذب ما تفكر فيه

لدي مائة قصة وقصة واقعية في هذا المعنى. أذكر شابة رقيقة أعطتني شعراً كتبته وهي في السادسة عشرة عن حبيبها، الذي تركها وولدها وحدها وهجرها، ولقد احتفظت بالشعر، لأني عجبت أن الذي كتبته في الشعر مفصلاً ما حصل تماماً بعد عشر سنوات! سيدة أخرى جاءتني مكتئبة بعد وفاة ولدها بحادث سيارة تقول طوال حياتي كنت أخاف هذه الفكرة! رجل جاءني منهاراً بعد خيانة زوجته له أخبرني أن لديه خوفاً من الخيانة منذ طفولته. راقب الناس الذين يقولون «ما لي حظ»، «هذا قدري المكتوب» كيف يحصل لهم فعلاً ما يظنون. إن الفكرة تجذب القدر!!

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

اليوم التاريخ / /

الألفاظ تجذب القدر

من جـمـيل المصنفـات القـديمة كـتـاب للإمـام الماوردي اسـمـه «أدب الدنيـا والدين»، ذكـر في باب التشاؤم فيه مقولة، قال إنها حديث، تنص على أن «القـدر مـوكل بالمنطق»، وهـذا المعنى مـؤيد بالآيات تلميحاً وبالأحاديث تصريحاً. من هنا كان الاهتمام بما تتلفظ به مهماً أيضاً مثل ما تفكر به، ألا ترى الناس يحـصل لهـا مـا تتلفظ به؟ فـأم تدعـو على نفسها بالمرض بسبب شغب أولادها يحصل لها ما تتلفظ به، رجل يتلفظ قـائلاً: «راض بالهم ولا هذه الزوجـة» يصـاب بالهم المسـتـمـر. إن في حـيـاتي ألفـاظاً قلتـهـا قـبل أن أعي هذا المعنى أدت بي إلى متاعب كثيرة، هي الآن لا تتكرر.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

٥٥

اليوم التاريخ / /

فكِّر فيما تريد لا ما لا تريد

فرق كبير بين أن تفكر في أن تكون شجاعاً وأن لا تريد أن تكون خـــائفـــاً. فـــرق بين أن تـريد الطمـأنينة وأن لا تـريد أن تقلق أو تتـوتر. فـرق بين أن تريد أن تكون غنياً وأن لا تريد أن تصبح فقيراً.

إن الشخص الإيجابي يحدد هدفه وبطريقة ما يريده لا مـا لا يريده، ثم يشغل تفكيره فيمـا يريد أيضــاً لا مـا يخـاف منه ثم يُنفِّذ خطة مـحكمـة للوصـول لما يريد، وهو بذلك تلقـائياً يتجنب مـا لا يريد.

دائمــاً فكِّر بالإيجـاب تجـذب لك الإيجـاب، فكر بالسلامة لأولادك لا الخوف من أن يتعرضوا لخطر، بالنجاح في كلمتك لا الخوف من التحرج، وهكذا.

لقد تبنيت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

استغل أحلامك وفسرها إيجابياً

إن التركيز والتكثيف والوضوح ذلك ما يجذب لك ما تريد. من هذا المنطلق فإني أطرح مفهوماً لعله لم يطرح على مدى التاريخ، وهو أن الأحلام تركيز ووضوح ومشاعر قوية، لذا فهذا هو السبب أنها تأتي كما يفسرها الرائي أو يقتنع بتفسيرها. الرؤيا تقع بتفسير الرائي لأنها كثافة وتصديق ويقين ووضوح. من هنا حذَّر الحديث النبوي فقال: «الرؤيا على رجل طائر إذا فُسرت وقعت»، لذا فينبغي أن تتحكم في أحلامك فإن لم تستطع ففسرها دائماً إيجابياً. تخلص من التفسير المنسوب لابن سيرين فهو من أسوأ التفاسير، وكذا المنسوب للنابلسي، وأمثاله، كن أنت المفسر وبإيجابية.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

اليوم التاريخ / /

التمرين العجيب: ٢١×١٤

من جميل ما وفقني الله سبحانه إليه اختراع تمرين ٢١×١٤ الذي استشففته من تمرينات كثيرة في الساحة لتقوية مصدر الجذب لدى الإنسان. وملخص التمرين يقوم على كتابة الهدف الذي تريده بالصيغة الإيجابية والآنية كأنك حققته ثم تكرره ٢١ مرة في جلسة واحدة غير منقطعة مع كتابة ردة الفعل الفكرية فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية، وتكرر هذا التمرين اليومي وبشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً، دون انقطاع، هذا التمرين له نتائج سحرية عجيبة. (تفاصيل تمرين ٢١×١٤ في برنامج السعادة).

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

قانون الجذب وباختصار

لأن هذا المفهوم خطير فإني ألخصه هنا:

١ - حدد بالضبط الذي تريده.

٢ - فكِّر دائماً فيما تريد لا ما لا تريد.

٣ - تجنب المخاوف والوساوس... عالجها.

٤ - لا تتلفظ إلا بألفاظ إيجابية.

٥ - اعط الأحداث تفسيرات إيجابية.

٦ - تحكم بأحلامك بحيث تحلم فيما تريد، فإن لم تستطع فتعود تفسر أحلامك دائماً بطريقة إيجابية.

٧ - أوجد البيئة الإيجابية، بالقراءة والصحبة والحضور، وقاوم دائرة الارتياح في البداية.

٨ - كرر وبإصرار وكثافة رؤية ما تريد (تمرين ٢١×١٤).

تقبلت الفكرة | ناقشتها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

اليوم   التاريخ   /   /

تمرين الفلم الذهني

من التمارين الفعالة أيضاً والتي تحتوي الهدف والكثافة أيضاً تمرين الفلم الذهني (موجود في برنامج السعادة أيضاً). ملخص هذا التمرين أن تجلس مسترخياً في مكان هادئ ثم ترى نفسك تحقق الهدف. ينبغي أن تكون في قمة تحقيق الهدف لا في مرحلة التحقيق. اختر صورة تعبِّر عن أنك فعلاً حققت ما تريد. أوجد كثافة حسية وذلك من خلال التذكر أو السماع أو المشاهدة، فإذا كنت في قمة تلك المشاعر فتخيل تلك الصورة التي تعبِّر عن تحقيقك للهدف. افعل ذلك أكثر من مرة وأنت في كثافة حسية قوية. كرر هذا التمرين كل يوم حتى تحقق هدفك.

جزِّء الأهداف الكبيرة حتى ترى النجاحات.

منتدى إقرأ الثقافي


تطبيقات عملية
ويومية للسعادة

اليوم التاريخ / /

التزم بالصلوات الخمس يوميا

إن الصلاة حبل متين بينك وبين مصدر القوة والسعادة: الله عزَّ وجلَّ. هذا الحبل لا ينقطع ما دامت الصلاة مستمرة. صل مهما وأين كنت. التزم بالصلاة في كل أحوالك.

ومع أن الصلاة حبل متين فهي استرخاء وخشوع وتأمل وهدوء. كما أن الصلاة تعلمك الالتزام والإصرار وتنظيم الوقت والمجاهدة. وفي الصلاة الحركات الهادئة والتدريبات العضلية.

والصلاة تحفظ الإنسان من الشرور منه وعليه. وفي الصلاة برمجة على الدعاء والخير والاتصال بالقوة العليا. التزم بالصلاة فهي راحة النفس.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

٦١

اليوم | التاريخ / /

الدعاء موجات جذب للقدر

للدعاء خصائص عظيمة في جذب ما تريد؛ فالإنسان عادة ما يدعو في حاجة له، وهو ما نبه القرآن الكريم عليه فقال: ﴿أمَّن يجيب المضطر إذا دعاه﴾، فالمضطر عنده كثافة حسية قوية، لكن ينبغي أن تكون إيجابية أي نحو الهدف، فالمتوكل في نفسه على ربه أقوى ما يكون، لأنه ضامن الإجابة، وينبغي أن يكون الدعاء باستمرار. جاء في الحديث النبوي: «إن الله يحب الملحين في الدعاء»، وفيه أيضاً «يُستجب لأحدكم ما لم يمل، يقول: دعوتُ فلم يُستجب لي».

فالداعي يرسل طلباته والله يأمر القدر بالاستجابة له، فهذا من أنفع أنواع الجذب لما تريد.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

خمس معينات أكيدة للدعاء المستجاب

١ ـ اليقين: ادع الله وأنت متيقن بأنه سوف يجيبك. قال ﷺ: «أدعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة». اليقين يعني أنك ترى الإجابة بين عينيك.

٢ ـ تقديم العمل الصالح: وهو من المعينات الأكيدة في رفع الدعاء، قال تعالى: ﴿إليه يصعد الكلم الطيب والعمل الصالح يرفعه﴾، والكلم الطيب أي الدعاء.

٣ ـ أصدق المقصد: ادع الله وحده ولا تشرك معه أحداً أبداً مهما كان نبياً أو صالحاً أو حجراً أو شجراً.

٤ ـ أحسن المطلب: ادع بخير دائماً لك ولغيرك.

٥ ـ تحرَّى المعينات من الأوقات: كوقت المطر، وآخر الليل، وعند فطرك من صيام، وبعد الصلاة.

طبقت الفكرة ☐   سأناقشها مع المؤلف ☐   لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

حافظ على وردك القرآني

قـراءة القـرآن الكريم يوميـاً مـجلبـة للبـركـة ومدعاة للخيـر وحافظة من الشرور. إن البيت الذي يُتلى فـيـه القـرآن يومـيـاً لا تدخله الشـيـاطين ولا تقربه وساوسهم.

إن القـرآن الكريم مقـسم إلى ثلاثين جـزءاً وكل جـزء يتكون من حـزبين. وكل حـزب مـقـسم إلى أربعةأرباع من الحـزب، التزم بقـراءة ربع حـزب على الأقل يومـيـاً. زد إذا كنت ممن يحـافظ على ورده اليـومي. اقـرأ ولو صـفـحـة واحـدة فـقـط. المهم أن تستمر وبنظام في المحافظة على التلاوة يومياً.

وينبـغي إذا كنت لا تعـرف نظام قـراءة القـرآن المسمى بالتجويد أن تتعلم ذلك لتقرأه كما ينبغي.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

حصِّن نفسك يومياً

إن هناك قوى شريرة وخفية بالنسبة لنا لا نعلم عنها كثيراً، لكننا نرى أثرها، كما أننا نعلم أن القرآن الكريم حق، وأن النبي ﷺ حق وقد أخبرانا عن ذلك. كما أخبرانا عن طرق مسهلة ومبسطة، بعيدة عن مبالغات الناس، يمكن أن نصد بها قوى هذه الشرور.

فقط تقرأ سورة الإخلاص وسورة الفلق وسورة الناس ثلاث مرات إذا أصبحت وثلاث مرات إذا أمسيت. أو تقول: «بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، ثلاث مرات إذا أصبحت وإذا أمسيت، ويمكنك أن تجمع بينهما. ولا تبالغ في التحصين فتعزز الوساوس.

تقبلت الفكرة | سأناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

ارفع مستوى الوعي الروحاني

إن هذا الكتاب لا يكفي في رفع الوعي بالجانب الروحـانـي لديك. لابد لك من التـعلّم من خـلال السمـاع والمشاهدة والقـراءة، يمكنك أن تفعل ذلك من خـلال حـضـور درس دوري أو سـمـاع أشـرطة وقراءة كتب، هذه مجموعة أنصحك باقتنائها.

١ ـ كتاب: مدارج السالكين للإمام ابن قيم الجوزية.

٢ ـ كتاب: «أدب الدنيا والدين» للإمام أبي الحسن الماوردي.

٣ ـ أشرطة: مختصر منهاج القاصدين بشرحي وصوتي.

٤ ـ أشرطة: شرح العقيدة الطحاوية للشيخ حسن أيوب.

٥ ـ العقائد للإمام المجدد حسن البنا.

٦ ـ كتاب: صيد الخاطر للإمام ابن الجوزي.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

٦٦

اليوم **التاريخ** / /

التزم بتمرين نفسي يومي

تحدثت عن تمرين ٢١×١٤ وشرحت فضائله، كما تحدثت عن تمرين الفلم الذهني وبينت طريقته. هذان التمرينان وأمثالهما من التمرينات الفعالة والقوية والمؤثرة، التزم بعمل التمرين كل يوم ولمدة ١٤ يوماً ثم يمكنك أن تتوقف لفترة، قل أسبوعاً مثلاً، ثم عد واعمل التمرين مدة أيضاً، وهكذا كلما خلصت من هدف وحققته ابدأ بغيره.

استمرارك في رسم هدف وتحقيقه يبرمج عقلك الباطن والواعي على الإنجاز، وتذكر أن السعادة في الإنجاز. أي تمرين للتأكيد (Affirmation) يمكن أن يفي بالغرض، المهم أن تستمر.

اليوم التاريخ / /

مارس الاسترخاء

لو قيل لي اعط كلمة واحدة فقط لشخص يريد أن يحصل على الطمأنينة لقلت: استرخ. الاسترخاء سيد العلاجات للقلق والاكتئاب والوساوس والمخاوف والاضطرابات الشخصية والمشاكل الأسرية وغير ذلك. إنك إن لم تستطع أن تسترخ، فباختصار لن تستطيع أن تقود عقلك الباطن، وإذا لم تقد عقلك الباطن فسوف تقودك الظروف. الشخص غير المسترخي معرض لأي مرض صحي ونفسي واجتماعي.

مارس الاسترخاء يومياً حتى يصبح عندك عادة. إن الاسترخاء اليوم من الضروريات.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

٦٨

اليوم التاريخ / /

فوائد الاسترخاء

١ ـ الشعور بالطمأنينة والتحكم في المشاعر السلبية.

٢ ـ الإحساس بالهدوء الداخلي والسيطرة على الغضب.

٣ ـ البرمجة على الشجاعة والتخلص من المخاوف.

٤ ـ ترتيب الأفكار وضبط الوساوس.

٥ ـ مساعدة أجهزة الجسد في العمل بإتقان ونظام.

٦ ـ تقوية جهاز المناعة.

٧ ـ قوة في اتخاذ القرارات الصائبة.

٨ ـ سعة في مساحة الصبر.

٩ ـ مجال أكبر للإبداع والاختراع.

١٠ ـ اتصال جيد وفعال ومؤثر مع الآخرين.

١١ ـ استقرار أسري وعائلي.

١٢ ـ مجتمع وعالم أكثر حباً وأقل خلافاً.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

طرق لتعلم الاسترخاء

١ - حضور دورة تعليمية: وهذه أفضل الطرق وأسرع الوسائل الأكيدة لتعلم الاسترخاء عملياً وتحت إشراف متخصص.

٢ - طلب جلسة استشارية خاصة: وذلك عن طريق ممارسة للاسترخاء أو التنويم وتعلم الطريقة منه عن طريق ممارستها معه.

٣ - شراء كتاب/ شريط / فيديو تعليمي: وهي كثيرة باللغة الإنجليزية تحت عناوين (Relaxation) و(Hypnosis) ويوجد كتب قليلة بالعربية منها كتابي: «التنويم».

٤ - سماع شريط استرخائي: لي أربعة أشرطة وللدكتور نجيب الرفاعي ستة أشرطة في هذا المجال.

تقبلت الفكرة | سأناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

مارس التأمل

التـأمل من مـتع الحـيـاة، وفـيـه تُعـيـد توازنك وتستشعـر ذاتك. التأمل يعني أن تركز في الداخل وتحسم الصراعات الداخلية. وهدف التأمل إيجاد الانسجامية بين الروح والعقل والجسد.

وللتـأمل طرق عـدة فـهي عند الأنبـيـاء تحنث، يخرجون الليالي الطوال في الخلوة، وعند الصوفية فناء في التـفكر والذكـر، وعند الأوابين القـيـام في الليل صـافيّن، وعند المسلمين الاعـتكاف والذكـر، وعند الصـينيين التـشي كـونج (Chi Qung)، وأفـضلهـا التـسـوان تسـو (Tswan Tsu)، وعند اليـابانيين الكي (Qi)، وهكذا، تتنوع ومـصـدرها واحد: الشعور بالداخل وانسجاميته.

اليوم		التاريخ	/	/

التاي تشي (Tai Chi)

من أجمل اللعبات الشرقية ذات الفلسفة الراقية لعبة التاي تشي التي يمارسها ملايين الصينيين. واللعبة تعتمد على حركات لطيفة وخفيفة منسجمة الحركة يشعر فيها الممارس وكأنه يسبح في الهواء. إن الممارس يمر في ثلاث مراحل: المرحلة الأولى، وهي الانسجامية في الحركات، والمرحلة الثانية، وهي مرحلة ضبط التنفس مع الحركات، والمرحلة الثالثة، وهي مرحلة الـChi أو القوة، وهي المرحلة التي يشعر فيها الممارس بالقوة الكامنة ذات الخوارق بالنسبة للآخرين.

لهذه اللعبة عدة فوائد نفسية وصحية وروحية وعقلية وضعها السابقون واكتشفها المتأخرون.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

٧٢

اليوم التاريخ / /

ارفع الوعي النفسي

من المؤسف أن أغلب الناس غير حريص على تعلم كيفية التعامل مع الذات والنفس والمشاعر والأفكار، أغلب الناس أمي للغاية في هذه المسائل، وكأن الأمر لا يعنيهم.

كم كتاباً قرأت في التنمية أو القوى الذاتية؟ كم دورة أو برنامجاً حضرت؟ كم شريطاً أو فيديو اشتريت؟ أنا أعتقد أن الذي يمر عليه أسبوع دون قراءة أو حضور أو سماع فإنه مخل في مسألة التنمية الذاتية.

وفي الأسوق كتب جيدة خاصة باللغة الإنجليزية، وقد وفقني الله لإخراج مجموعة متقنة من هذه المواد في السنوات الست الماضية، فاحصل عليها.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

احضر دورة تدريبية

من أقوى وأكثر المؤثرات في التغيير الذاتي، باعتقادي، حضور دورة تدريبية في القوى الذاتية. مازالت أذكر حضوري دورة NLP في القوى الذاتية حضرتها في فترة ضغوط في حياتي، أرشدني إليها صديقي د. نجيب الرفاعي، فكانت سبباً في تغيير أكثر من ٨٠٪ من أفكاري ومشاعري وتوجهاتي.

أغلب الذين حضروا دورات معي أو مع آخرين في هذا النوع سمعتهم يذكرون أن حياتهم تبدلت تماماً.

لا أستطيع أن أصف لك مدى التغيير الذي يجري للإنسان أثناء وبعد حضوره دورة، خاصة الدورات التدريبية غير التقليدية.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

٧٤

اليوم التاريخ / /

بر والديك

للوالدين ارتباط قوي مع الإنسان يتسمر مدى حياته، نفسياً واجتماعياً وروحياً، وعلَّق النبي ﷺ رضا الله برضا الوالدين. فابدأ سعادتك بإرضاء والديك، وينبغي الإشارة إلى أن هناك أباء وأمهات مضطهدون، كثيرو الشكوى والتذمر تجاه أولادهم، فعليك إذا كان هذا حال والديك أن تجتهد في القيام بواجباتك تجاههم حتى لو لم يرضوا، ذلك أن إرضاء هذه النوعية من الوالدين مستحيلة. وكل خير فهو بر، لذا فباب البر كبير، لكن أهمها السؤال عنهما وتلمس حاجاتهما وعلى من مات والداه أو أحدهما الدعاء، وعلى من لا يعرفهما منذ ولادته أن يبر من رباه.

☐ تقبلت الفكرة ☐ ناقشتها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

صِلْ رحمك

إن البر مركز على الوالدين، أما صلة الرحم فهي للأقارب، ولصلة الرحم فوائد عظيمة، منها أنها تزيد في العمر، كما في الحديث النبوي، وتقوِّي النفس للشعور بالدعم العائلي، وتُوثق روابط المجتمع. ومن هذا الباب فقد دعا هادي البشرية ﷺ قائلاً: «تعلموا من أنسابكم ما تصلون به أرحامكم»، فأصل النسب قائم على هذه الركيزة الخيرة، وغير ذلك جاهلية.

زيارة في المناسبات، لقاء دوري عائلي تحرص على حضوره، وقفة في حاجة أحدهم، تشييع جنازة، عيادة مريض، مباركة احتفال، حضور دعوة... هذه الأمور مستحبات تصبح واجبات مع الأرحام.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

اليوم التاريخ / /

صادق إيجابيين

نوعان من العلاقات لا تحرم نفسك منهما أبداً: الله والصداقات. أنت بالله قوي وبدونه ضعيف، وأنت بالصداقات فعَّال ومؤيد، دعني أعطيك تنبيهات في الصداقات المفيدة:

١ ـ تعلم كيف تكسب الأصدقاء.

٢ ـ صادق الإيجابيين واجتهد في مصادقتهم وكسبهم، وتجنب السلبيين والتعساء.

٣ ـ ليكن عندك ٣ ـ ٥ أصدقاء حميمين وأكثر من ١٠ أصدقاء عامين.

٤ ـ أكرم أصدقاءك القريبين وحبهم كنفسك، وأكرم أصدقاءك العامين وحبهم لكن ليس كنفسك.

تقبلت الفكرة | سأناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

اليوم   التاريخ   /   /

قم بجولة أسرية أسبوعياً

خصص يوماً للعائلة، خصص هذا الوقت لهم، لا ترد على الهاتف النقال، لا تنظر في البيجر كل الوقت، لا تقرأ كتاباً، فقط كن بروحك وجسدك وعقلك معهم.

ضاعف من جو المتعة بالمشاركة باللعب أو المزاح. خطط لرحلة إلى حديقة الحيوان، أو مدينة الألعاب، أو البحر أو البر أو السفر... ابدع في إسعاد أهلك، ففي الحديث: «خيركم، خيركم لأهله»، وتذكر أن لأهلك عليك حقاً، حدد وقتاً والتزم به.

الذي ليس لديه أسرة عليه أن يخصص جولته مع العائلة أو القريبين منه.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

٧٨

اليوم التاريخ / /

كن فعالاً اجتماعياً

شارك المجتمع في نشاطات اجتماعية تطوعية، إن العمل التطوعي رسالة تكسب صاحبها القوة الدافعية للحياة، إن دولنا العربية تسجل نسبة قليلة جداً بالمقارنة مع الدول الغربية في التطوع، بينما مبادئنا وقيمنا كلها تدعونا للعمل التطوعي.

تطوع للجنة خيرية، انجح ندوة عامة بدعمك لها بالحضور، ساهم في شراء طبق الخير، اشترك في استقطاع شهري، لبي عقيقة لمولود، ساعد أسرة متعففة.

افعل ذلك كل أسبوع، ولا تتوقع مردوداً مادياً أو معنوياً من أحد. اخلص فعلاً في هذاالعمل.

☐ تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

مقومات الجسد الصحيح

الجسد بالعموم يحتاج إلى:

١ ـ الهواء.

٢ ـ الماء.

٣ ـ الكاربوهيدرات.

٤ ـ البروتين والأحماض الأمينية.

٥ ـ الفيتامينات.

٦ ـ المعادن.

٧ ـ طريقة التفكير تجاه الجسد.

كل عنصر من هذه العناصر مهم، ويجب عليك أن تتعرف عليه وعلى حاجة الجسد منه. اقرأ عن احتياجات الجسد وكيفية عمله ومارس ما يفيده.

تنفس الهواء النقي

الهواء (الأوكسجين) أهم شيء في الحياة، فالإنسان لا يعيش أكثر من دقائق بدون هواء. ونحن نتنفس الهواء وباستمرار، والمشكلة تكمن في التلوث الذي صار يملأ المجتمعات المزدحمة وغير المزدحمة، باستثناء بعض أعالي الجبال. وبسبب كثرة التلوث وانتشاره فينبغي أن تصده بمضادات تلوث Antioxidant تتناولها يومياً، وأهمها فيتامين (جـ)، وفيتامين (أ)، وفيتامين (هـ)، ومعدن السيلينيوم، ويأتي شرح كل واحدة منها.

ويُنصح أن تكون قريباً من الأشجار بعض الأحيان فهي تمتص التلوث وتخرج الأكسجين النقي.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم اقبل الفكرة ☐

اليوم   التاريخ   /   /

اشرب الماء الصافي

إن الماء سبب الحياة، وحيثما تواجد وجدت الحياة، قال تعالى: ﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي﴾، دعني أعطيك تنبيهات:

١ - اجتهد أن تشرب المياه المعبأة أو المفلترة.

٢ - ضع في بيتك فلتر ماء للشرب والغسيل، إن أمكن.

٣ - أكثر من شرب الماء، خاصة في البلدان الحارة، مثل دول الخليج، أسهل معادلة للأكل الصحي والمحافظة على وزن مثالي أن يكون ٧٠٪ من أكلك ماء + فواكه وخضراوات.

٤ - كثير من الماء موجود في المأكولات الطرية كالبطيخ والبرتقال فاحرص عليه.

طبقت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

تجنب تلوث الأكل

بسبب أن جمعاً من المزارعين يستخدمون المواد الكيماوية ليسرعوا وقت الحصار، وبسبب ضرر بعض المأكولات فقد صار علينا الحيطة بعض الشيء.

١ ـ خفف من أكل اللحوم إلا في المناسبات.

٢ ـ كل سمكاً، خاصة الأسماك البعيدة عن السواحل.

٣ ـ اجعل من أكل الفواكه والخضراوات عادة.

٤ ـ شجع التجار المزارعين الذين لا يستخدمون الكيماويات بالدعم والشراء.

٥ ـ دائماً اغسل الفواكه والخضراوات قبل الأكل.

٦ ـ انتبه من التحلية والأصباغ الصناعية في المعلبات بالذات مادتي إسبراتيم والسكارين.

تنبيهات عامة للصحة

١ ـ تجنب أو على الأقل خفف من استخدام الأدوية.

٢ ـ استعن بالطب البديل (أعشاب / وخز الإبر / مساج...).

٣ ـ امتنع عن التدخين فوراً وعن مصاحبة المدخنين.

٤ ـ خففي من استخدام أدوات التجميل الكيماوية.

٥ ـ تجنب الاحتفاظ بالسموم الكيماوية مثل المبيدات.

٦ ـ تحاشى، قدر المستطاع، الشعاع النووي والميكروويف.

٧ ـ بعِّد الساعات الكهربائية عن رأسك عند النوم.

٨ ـ تخلص من الأغطية الكهربائية المدفئة.

٩ ـ تجنب أو خفف استعمال الهواتف النقالة «السيلر».

١٠ ـ ضع واقياً زجاجياً من شعاعات شاشة الكمبيوتر.

تمثلت الفكرة | سأناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

التزم بالمشي

يعتبر المشي من أفضل العادات الصحية، وله فوائد جليلة، منها:

١ ـ يضبط التنفس العميق، ويجلب الإنشراحة.

٢ ـ يرتب الأفكار، ويريح البال.

٣ ـ ينظم مسار المشاعر، ويهدئ الغضب والكبت.

٤ ـ يساعد في تفعيل أجهزة الجسد المتنوعة.

٥ ـ يعين في لياقة بدنية عامة.

إن المشي خاصة بالقرب من الأشجار أو على شاطئ البحر من أقوى المعينات على صد التلوث. ويُقترح أن يكون المشي يومياً، فإن لم تستطع فثلاث مرات في الأسبوع، فإن لم تستطع فمرة!

☐ تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

٨٥

اليوم التاريخ / /

الزم الرياضة

ممن تأثرت بهم أستاذي ويلفرد براودفوت، كان عمره قريب الثمانين عندما رخصني كمنوم ومعالج. كان ومازال في حالة صحية مبهرة، فمن عادته الذهاب لصالة التدريب يومياً، هذا الفرق بينه وبين زميلة عمره المعالجة الشهيرة فرجينيا ساتير. فرجينيا ماتت في ١٩٧٨م، وويلفرد يتمتع بصحة جيدة.

إن الرياضة ضرورة كان يمارسها القدماء وهي في عصرنا أكثر ضرورة، ساعة إلى ساعتين تدريب كل ثلاثة أيام في الأسبوع مهمة، سواء كان ذلك بالركض أو السباحة أو السويدي أو الألعاب الشرقية أو ما شابه. إن الرياضة تمتص الغضب والكبت بشكل عجيب.

تقبلت الفكرة ☐ ناقشتها مع المؤلف ☐ تم تقبل الفكرة

٨٦

اليوم   التاريخ   /   /

احرص على المقويات الطبيعية

المقويات (Tonics) مما يحتاج لها الجسد القوي. ها هنا مجموعة مقترحة:

١ ـ الثوم: ويسمى أم الأعشاب، وفوائدها لا يمكن حصرها، أهمها أنه يقوِّي أوعية القلب، ويخفض من ضغط الدم والكولسترول، ومضاد تجلطات، ومضاد تأكسدات وعفونة، ويقوِّي جهاز المناعة.

٢ ـ الزنجبيل: يُحسن الهضم، ويقاوم التقرحات والالتهابات، ومقوِّي للدورة الدموية.

٣ ـ مقويات أخرى: كالشاي الأخضر، والتانج، والجنسينج، والجنكو وهو من المضادات للقلق والاكتئاب ومقوِّي عام، وخلطة الشازندرا.

جدول يومي للمضادات القوية

هناك في الساحة العلمية من يزعم أن هذه الخلطة المسماة ACES يستطيع الإنسان بها مقاومة أي مرض. هذه المقويات ضرورية جداً أحرص عليها يومياً.

١ ـ فيتامين جـ (C): بحدود ٢,٠٠٠ ـ ٣,٠٠٠ ملجم. موجود في الفواكه الخضراء والبروكولي، والبصل والبرتقال والسبانخ، والطماطم، والليمون.

٢ ـ فيتامين هـ (E) بحدود ٤٠٠ وحدة دولية (IU). موجود في الخضراوات والبقوليات، والمكسرات، والبذور، والحبوب، والرز الأسمر، والبيض، والحليب والبطاطا الحلوة.

٣ ـ فيتامين أ (A): وأفضله البيتاكاروتين بحدود ٢٥,٠٠٠ وحدة دولية، وموجود في الجزر، والنباتات الخضراء والطماطم، والفلفل، الأخضر.

٤ ـ السيلينيوم: (Selenium) بحدود ٢٠٠ ملجم.

تقبلت الفكرة | سأناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

٨٨

اليوم   التاريخ   /   /

اجري الفحوصات

ذكرنا أن الوعي قوة، بل هو أقوى مصادر القوة إجراء الفحوصات الدورية من الوعي، وذلك لمعرفة ما إذا كان الجسد يعاني من نقص في فيتامينات أو معادن أو حاجات أخرى.

تدارك المشاكل الجسدية من بدايتها سهل، لكن بعد تعمق المرض يصعب الحل.

إن إجراء الفحوصات مرة في السنة أو كل ستة أشهر وعي وقوة، أما مراجعة الأطباء وإجراء الفحوصات كل أسبوع أو كل شهر هوس يسمى Hypocondraisis. هذه الوسوسة مضرة وتخل في عمل العقل الباطن.

تكشفت الفكرة ☐ ناقشتها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

منتدى إقرأ الثقافي



اليوم   التاريخ   /   /

كن مطمئناً: تغلب على القلق

إن القلق هو المرض القاتل رقم واحد! القلق يسبب أي مرض من الصداع إلى السرطان. وتعريف القلق بأنه شعور بالاضطراب الداخلي وفقدان السكينة والهدوء، والتفاعل مع الأحداث الخارجية بقوة زائدة.

طرق عملية لحسم القلق:

- تبرمج على الصبر وتأجيل ردود الفعل السلبية.
- أوجد التفسيرات الإيجابية للأحداث دائماً.
- تعلم الابتسامة ومارسها.
- مارس الاسترخاء والتأمل باستمرار.
- توكل على الله في أمورك كلها.
- تعلم عن الطمأنينة ووسائل التغلب على القلق.

تقبلت الفكرة ☐ ناقشتها مع المؤلف ☐

كن شجاعاً، واجه المخاوف

إن أكثر الأمراض النفسية تشخيصاً في الطب النفسي: المخاوف. المخاوف والسعادة لا يجتمعان. إن السعادة في الشجاعة. إن الشجاع مقدام، وصاحب قرار، وسوي، ومعين للآخرين، بينما الخائف متوجس ومتردد ومضطرب ومتأخر في مساعدة الآخرين.

طرق عملية لمواجهة المخاوف:

- حلل مخاوفك ثم روِّض نفسك على قبول الأسوأ.
- برمج عقلك على أن الله معك وأن القدر صديقك وأن العقل الباطن يعمل دائماً من صالحك.
- اقدم على عمل الذي تخافه: فالمواجهة أسرع الطرق للقضاء على المخاوف.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

٩١

اليوم التاريخ / /

كن متفائلاً، تجنب التشاؤم

اكتشف د. مارتين سليجمان في دراسته المطولة عن الاكتئاب والتشاؤم، والتي امتدت خمسة وثلاثين سنة، أن التشاؤم لصيق الاكتئاب، وأن التفاؤل لصيق السعادة، فكل سعيد متفائل، وليس بالضرورة كل متفائل سعيد. قد يكون الشخص متفائلاً، لكنه ليس سعيداً بسبب أنه لا يعرف الطرق الموصلة للسعادة، لكن لا يمكن أن يكون سعيداً وليس متفائلاً.

والتفاؤل من الإيمان والتشاؤم من الشيطان، والمتشائم يجلب المتشاءم به.

إن التفاؤل مكتسب، فتعلم طرقه ومارس أساليبه حتى تصبح حياتك أكثر تفاؤلاً.

اليوم التاريخ / /

كن صبوراً، تخلص من اليأس

في كتاب الأخير (Principle Centered Leadership) ذكر د. ستيفن كافيه أنه اكتشف أن الحكمة في التحكم في ردة الفعل. بل أنا أقول: إن حكمة الحكماء في تحكمهم في ردود فعلهم. إن لدى الحكماء حلم أو مساحة صبر واسعة خاصة عند حدوث الحدث. ولهذا المعنى نبَّه النبي ﷺ قائلاً: «إنما الصبر عند الصدمة الأولى».

وسِّع مساحة الصبر لديك. الصبر مكتسب فتعلم طرقه، ثم مارسه يومياً حتى يصبح الأمر عندك سجية، وتجنب اليأس، فإنه من خلق الجاحدين والكافرين والضعفاء.

تبنيت الفكرة | ناقشتها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

كن إيجابياً: امتنع عن السلبيات

من الأشياء التي يتمتع بها السعيد الإيجابية. وللإيجابية معنيان، الأول: التحرك وعمل شيء بدلاً من الركون والخمول، والثاني: التفاؤل. وقد تحدثنا عن التفاؤل، وينبغي أن تعرف أن التذمر والشكوى المستمرة والإسقاطات والذم ليس من خلق ولا سلوكيات الإنسان السعيد. بدلاً من أن تتذمر وتشكو افعل شيئاً، لا تلعن الظلام أوقد شمعة.

تجنب مجالس ومصاحبة السلبيين والمتذمرين وصاحب الذين يحسنون العمل أكثر من الكلام.

كن إيجابياً، متحركاً، مندفعاً للعمل، عاملاً في التطبيق غير مشغف بالنتائج.

تقبلت الفكرة | ساناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

العزلة أم الخلطة

إن الناس بين هذين الأمرين من التطرف: إما عزلة الآخرين والانشغال بالنفس وخلجاتها أو شهواتها، أو الخلطة مع الناس كل الوقت.

المطلوب أن تجمع بين الأمرين جمعاً حسناً، فتخالط الناس، وتصبر على آذاهم بعض الأحيان من غير ذلة أو ضياع لحقوق، وتفيدهم وتستفيد منهم، وبين أن تعطي لنفسك بعض الوقت الذي تكون فيه مسترخياً، أو ذاكراً، أو مسافراً لوحدك، أو معتكفاً، أو متأملاً، أو مختلياً. إن الجمع بين هذين الأمرين هو الوسط في العلاقة بين النفس والآخرين. إن العزلة أو الخلطة المستمرة من معوقات السعادة النفسية.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

٩٥

اليوم التاريخ / /

الخيال أم الواقع

إن الخيال مهم حيث إنه يرسم الطموحات والخطط، ولولاه لما كان تطور ولا تقدم ولا ازدهار، وبالخيال يتبرمج العقل الباطن سريعاً للوصول إلى ما تريد. وأما الواقع فهي حقيقة الموجود.

إن الإنسان الخيالي في كل وقته مفصول عن الواقع، والإنسان الواقعي لا طموح لديه. المطلوب أن تجمع بين الأمرين وتتوسط.

وحتى تجمع بين هذين الأمرين فكن محللاً جيداً للواقع وإيجابياته وسلبياته ونقاط القوة والضعف فيه، وكن خيالياً في تحسين هذا الوضع ورسم الخطط الصحية، إن التطرف في كلا الأمرين معيق للسعادة.

تقبلت الفكرة ☐ ناقشتها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة ☐

اليوم التاريخ / /

وازن بين العلم والعمل

لقد أسلفت أن العلم مقدم، وأن العلم يتبعه عمل للحصول على نتائج حقيقية، لكن ينبغي الإشارة إلى أن من معوقات السعادة التطرف في العلم أو العمل. هناك أناس مرابطون على الكتب والدروس والسماع والدورات والبرامج لكنهم لا يعلمون شيئاً، هؤلاء قد يكون العلم الكثير بالنسبة لهم مضراً، كما أن هناك من يعمل الليل والنهار دون التعلم، وأكثر ما يردد «ليس لديَّ وقت للتعلم»، فهذا المنبت الذي ذكره الحديث فقال: «لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى». فهذا في الطريق سوف يقف ولن يكمل مسيرته، لأن الغذاء معدوم، إن التوازن بين العلم والعمل نبراس للسعداء، تعلم ثم طبق.

كن واثقاً: لا تخشى الحياة

من المعوقات الحقيقية للسعادة ضعف الثقة بالنفس. الشخص الذي لا يملك ثقة قوية في عصرنا هذا لا يسعد. الثقة بالنفس لها ستة أركان رئيسة (ذكرتها في برنامج الثقة بالتفصيل): أهمها القبول للذات على ما فيها وحب النفس.

إن البداية الصحيحة لمعالجة أي سلبية في النفس أو الجسد ينبغي أن تنطلق من حب النفس، لأن الذي لا يحب نفسه لا يهتم في رؤيتها متعافية قوية.

أسس هذين الركنين الرئيسين في الثقة باستخدام تمرين ٢١×١٤ وتوكيد جملة «أنا الآن أكثر ثقة بنفسي»، استعن بمختص إذا لم تتحسن.

تقبلت الفكرة | ساناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

اليوم   التاريخ   /   /

تعلم العفو والغفران

يُروى أن النبي ﷺ قال: «يدخل عليكم رجل من أهل الجنة الآن»، فدخل رجل لم يرى فيه الصحابة تميزاً، فلحقه عبدالله بن عمرو رضي الله عنه فمكث عنده ثلاثة أيام فلم يرى منه شيئاً مميزاً، فقال له ما سمع من النبي ﷺ وسأله عن أفضل عمل يرجوه. فأجاب أنه لا يجد عملاً غير أنه إذا ذهب إلى فراشه مال على جنبه فقال: اللهم أيما امرئ شتمني أو آذاني أو نال مني، اللهم إني قد عفوت عنه، اللهم فاعفو.

إن العفو والغفران لمن آذاك من أقاربك أو أصحابك أو البعيدين فيه الفوز في الدنيا والآخرة، تعلم أن تعفو وتسامح وتغفر حتى يغفر الله لك ويعفي عنك.

تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة



منتدى إقرأ الثقافي

اليوم التاريخ / /

قيِّم أفكار

قم الآن بحساب الأفكار التي قرأتها وتقبلتها، والأفكار التي لم تتقبلها وتود نقاشها معي أو مع غيري، والأفكار التي لم تقبلها، ثم ضع عددها في الخانة المقابلة بين القوسين.

- تقبلت الفكرة ( )
- سأناقشها ( )
- لم أقبل الفكرة ( )

اجمع الأفكار التي تحتاج المناقشة في ورقة مستقلة لتناقش ولتبحث فيها.

تقبلت الفكرة | سأناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

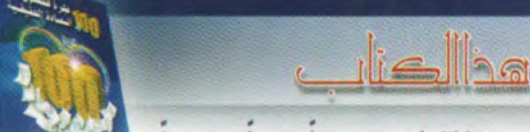
اليوم التاريخ / /

كنْ سعيداً

الآن قد تعلمت السعادة ومعانيها ومصدرها وطرق كسبها وجلبها وممارستها، فقم الآن بقراءة هذه المادة أكثر من مرة ثم ابدأ بالتطبيق يومياً.

إن تبنيك للأفكار الجيدة هو الذي ينشأ عندك سلوكيات جيدة. لقد قمت بالتأكيد على معلومات كانت عندك، وغيرت معلومات كانت خاطئة عندك، واكتسبت معلومات لم تكن واضحة. قم الآن بمراجعة المادة أكثر من مرة ودوّن أهم ما تحتاج إليه، ابدأ أولاً، بنفسك ثم القريبين منك والأهم ثم الأقل الأهمية والأبعد منك، وفقك الله لنيل السعادة في الدنيا والآخرة.

☐ تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة



هذا الكتاب

هذا الكتاب يعتبر حقاً منهجاً مختصراً لمن أراد العيش بسعادة ونجاح.

بعد قراءتك للكتاب ستخرج بالحصيلة التالية:

- ما السر وراء سعادة البعض وتعاسة الآخرين؟
- ما التعريف الحقيقي للسعادة؟
- ماهي مسببات السعادة؟
- كيف نستطيع أن نفهم معاني السعادة وصفاتها حتى نحققها متى نشاء؟
- ماصفات الإنسان السعيد؟
- ما القناعات والأركان الرئيسية للسعادة؟
- التطبيقات العملية للحصول على السعادة؟

هذا الكتاب يجيبك على كل هذه الأسئلة ويسطر لك فيه د. صلاح الراشد خلاصة البحث من مئات الكتب التي تحدثت عن السعادة في الحضارات الثلاثة: الشرقية والغربية والإسلامية، ومن خلاصة احتكاكه بآلاف الأشخاص السعداء وغير السعداء.

هذا الكتاب يجب إقتناؤه

شركة فرانشايز الراشد®





